

7.008 Bravčové stehno na smotane 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
mlieko	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
smotana kyslá	0,70	0,70	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
mrkva	1,30	0,96	1,50	1,20	2,00	1,60	3,00	2,40
petržlen	0,60	0,48	0,80	0,64	1,00	0,80	1,20	0,96
zeler	0,60	0,48	0,70	0,56	1,00	0,80	1,20	0,96
citróny	0,40	0,16	0,50	0,20	0,50	0,20	0,70	0,28
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	126		152		178		204	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	90		110		130		150	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umytú očistenú pokrájanú mrkvu, zeler, petržlen a opražíme. Vložíme opečené mäso, soľ, horčicu, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme pokrájame na plátky. Štavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime mliekom, smotanou, dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a 20 minút varíme.

Prílohy: cestoviny, knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	743	178	11,4 ₁	11,5	1,8	6,8	1,0	60,2	1,5	0,20 ₇	0,3	0,2	5,7	4,2
B	942	226	13,4 ₂	14,9	3,1	8,9	1,3	72,6	1,8	0,25 ₉	0,3	0,2	7,4	4,9
C	113	272	15,4	18,3	4,3	10,6	1,6	86,3	2,1	0,34	0,3	0,2	9,1	5,6

D	⁵ 130 6	313	⁴ 17,5 5	20,8	4,9	12,8	2,2	^{102,} 7	2,5	⁴ 0,51 3	0,4	0,2	11,7	6,4
----------	--------------------------	-----	---------------------------	------	-----	------	-----	----------------------	-----	---------------------------	-----	-----	------	-----